



“Mi mamá me va a matar...”
Cómo hablar con sus padres acerca de sus
decisiones sexuales

Las decisiones que tome en relación a su conducta sexual son una parte importante del “convertirse en adulto.” Usted misma(o) podría hacerse alguna(s) de las siguientes preguntas:

- ¿Estoy realmente lista(o) para tener relaciones íntimas?
- ¿Cómo puedo protegerme contra las enfermedades de transmisión sexual (venéreas)?
- ¿Estoy ya lista(o) para tener un bebé?
- ¿Cómo puedo evitar quedar embarazada?
- ¿Qué significa el sexo en mi relación de pareja?

A la mayoría de los jóvenes les gustaría poder hablar sobre “sexo” con una persona mayor, alguien que tenga más experiencia. Usted se sorprendería al conocer que sus padres quieren escucharla(o) y hablar sobre los hechos.

Recuerde...

En estos momentos sus padres podrían estar preocupados de si usted está teniendo sexo. Ellos se podrían sentir liberados al saber que usted es responsable al tener relaciones sexuales y que usa un método para el control natal.

Hablar sobre el sexo puede ser difícil. Podría pensar que sus padres se podrán furiosos. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias de cómo hablar con ellos:

“Mi mamá me va a matar...”
Cómo hablar con sus padres acerca de sus
decisiones sexuales

Las decisiones que tome en relación a su conducta sexual son una parte importante del “convertirse en adulto.” Usted misma(o) podría hacerse alguna(s) de las siguientes preguntas:

- ¿Estoy realmente lista(o) para tener relaciones íntimas?
- ¿Cómo puedo protegerme contra las enfermedades de transmisión sexual (venéreas)?
- ¿Estoy ya lista(o) para tener un bebé?
- ¿Cómo puedo evitar quedar embarazada?
- ¿Qué significa el sexo en mi relación de pareja?

A la mayoría de los jóvenes les gustaría poder hablar sobre “sexo” con una persona mayor, alguien que tenga más experiencia. Usted se sorprendería al conocer que sus padres quieren escucharla(o) y hablar sobre los hechos.

Recuerde...

En estos momentos sus padres podrían estar preocupados de si usted está teniendo sexo. Ellos se podrían sentir liberados al saber que usted es responsable al tener relaciones sexuales y que usa un método para el control natal.

Hablar sobre el sexo puede ser difícil. Podría pensar que sus padres se podrán furiosos. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias de cómo hablar con ellos:

“Mi mamá me va a matar...”
Cómo hablar con sus padres acerca de sus
decisiones sexuales

Las decisiones que tome en relación a su conducta sexual son una parte importante del “convertirse en adulto.” Usted misma(o) podría hacerse alguna(s) de las siguientes preguntas:

- ¿Estoy realmente lista(o) para tener relaciones íntimas?
- ¿Cómo puedo protegerme contra las enfermedades de transmisión sexual (venéreas)?
- ¿Estoy ya lista(o) para tener un bebé?
- ¿Cómo puedo evitar quedar embarazada?
- ¿Qué significa el sexo en mi relación de pareja?

A la mayoría de los jóvenes les gustaría poder hablar sobre “sexo” con una persona mayor, alguien que tenga más experiencia. Usted se sorprendería al conocer que sus padres quieren escucharla(o) y hablar sobre los hechos.

Recuerde...

En estos momentos sus padres podrían estar preocupados de si usted está teniendo sexo. Ellos se podrían sentir liberados al saber que usted es responsable al tener relaciones sexuales y que usa un método para el control natal.

Hablar sobre el sexo puede ser difícil. Podría pensar que sus padres se podrán furiosos. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias de cómo hablar con ellos:

- ✓ Inicie conversando con el padre con el que se sienta más cómodo para hablar.
- ✓ Elija un momento en que ambos estén tranquilos y relajados, no después de haber tenido una discusión o al final de un día difícil.
- ✓ Si usted no está completamente segura(o) de cómo reaccionarán, hable con ellos acerca de “un(a) amigo(a).”
- ✓ Usted podría iniciar la conversación preguntándoles cómo fue que ellos decidieron que ya estaban listos para tener una relación sexual.
- ✓ Si ellos reaccionan enojándose o dando muestras de malestar, déles tiempo a que se calmen. Usted tuvo mucho tiempo para pensar qué decirles y ellos podrían necesitar algo de tiempo para pensar qué es lo que quieren decirle.

Piense con detenimiento sobre el incluir a sus padres en el proceso de toma de decisiones sobre su vida sexual. Decida si el compartir esta información pudiera ponerle a usted en peligro.

El hablar de estos temas tan personales puede ser incómodo. Pero ésta es su oportunidad de demostrar sus habilidades para una buena comunicación.

Trate de:

- Mantener la calma y escuchar.
- Entender que a sus padres les preocupa su salud y su felicidad.
- Asegure a sus padres que está cuidándose y que recibe los servicios de atención médica que necesita.

Hablar con sus padres sobre las relaciones sexuales y el control natal es un paso importante en su crecimiento hacia la edad adulta.

- ✓ Inicie conversando con el padre con el que se sienta más cómodo para hablar.
- ✓ Elija un momento en que ambos estén tranquilos y relajados, no después de haber tenido una discusión o al final de un día difícil.
- ✓ Si usted no está completamente segura(o) de cómo reaccionarán, hable con ellos acerca de “un(a) amigo(a).”
- ✓ Usted podría iniciar la conversación preguntándoles cómo fue que ellos decidieron que ya estaban listos para tener una relación sexual.
- ✓ Si ellos reaccionan enojándose o dando muestras de malestar, déles tiempo a que se calmen. Usted tuvo mucho tiempo para pensar qué decirles y ellos podrían necesitar algo de tiempo para pensar qué es lo que quieren decirle.

Piense con detenimiento sobre el incluir a sus padres en el proceso de toma de decisiones sobre su vida sexual. Decida si el compartir esta información pudiera ponerle a usted en peligro.

El hablar de estos temas tan personales puede ser incómodo. Pero ésta es su oportunidad de demostrar sus habilidades para una buena comunicación.

Trate de:

- Mantener la calma y escuchar.
- Entender que a sus padres les preocupa su salud y su felicidad.
- Asegure a sus padres que está cuidándose y que recibe los servicios de atención médica que necesita.

Hablar con sus padres sobre las relaciones sexuales y el control natal es un paso importante en su crecimiento hacia la edad adulta.

- ✓ Inicie conversando con el padre con el que se sienta más cómodo para hablar.
- ✓ Elija un momento en que ambos estén tranquilos y relajados, no después de haber tenido una discusión o al final de un día difícil.
- ✓ Si usted no está completamente segura(o) de cómo reaccionarán, hable con ellos acerca de “un(a) amigo(a).”
- ✓ Usted podría iniciar la conversación preguntándoles cómo fue que ellos decidieron que ya estaban listos para tener una relación sexual.
- ✓ Si ellos reaccionan enojándose o dando muestras de malestar, déles tiempo a que se calmen. Usted tuvo mucho tiempo para pensar qué decirles y ellos podrían necesitar algo de tiempo para pensar qué es lo que quieren decirle.

Piense con detenimiento sobre el incluir a sus padres en el proceso de toma de decisiones sobre su vida sexual. Decida si el compartir esta información pudiera ponerle a usted en peligro.

El hablar de estos temas tan personales puede ser incómodo. Pero ésta es su oportunidad de demostrar sus habilidades para una buena comunicación.

Trate de:

- Mantener la calma y escuchar.
- Entender que a sus padres les preocupa su salud y su felicidad.
- Asegure a sus padres que está cuidándose y que recibe los servicios de atención médica que necesita.

Hablar con sus padres sobre las relaciones sexuales y el control natal es un paso importante en su crecimiento hacia la edad adulta.



Este folleto ha sido posible gracias a la subvención de fondos públicos otorgada a *Title X* del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE por sus siglas en inglés) por la oficina de asuntos de población del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El programa de planificación familiar del *CDPHE* se sustenta en un 43% con recursos que provienen de fuentes no gubernamentales. E-mail CDPHE_psWomensHealth@state.co.us para mas folletos. (Revised 9/08)



Este folleto ha sido posible gracias a la subvención de fondos públicos otorgada a *Title X* del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE por sus siglas en inglés) por la oficina de asuntos de población del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El programa de planificación familiar del *CDPHE* se sustenta en un 43% con recursos que provienen de fuentes no gubernamentales. E-mail CDPHE_psWomensHealth@state.co.us para mas folletos. (Revised 9/08)



Este folleto ha sido posible gracias a la subvención de fondos públicos otorgada a *Title X* del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE por sus siglas en inglés) por la oficina de asuntos de población del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El programa de planificación familiar del *CDPHE* se sustenta en un 43% con recursos que provienen de fuentes no gubernamentales. E-mail CDPHE_psWomensHealth@state.co.us para mas folletos. (Revised 9/08)